

Rassegna del 25/11/2014

CONI	Tuttosport	27	Malagò su Roma 2024 «Pronti se il Cio cambia»	...	1
CONI	Tuttosport	20	«Con Tavecchio tutto ok lus soli? Se sono bravi...»	...	2
CONI	Tuttosport	18	Tuttonotizie - Coni Commissione contributi Tavecchio s'insedia	...	3
CONI	Tempo	27	In breve - Malagò: in ansia per gli amatori	...	4
RIO DE JANEIRO 2016	Gazzetta dello Sport	33	Rio, le mascotte Adesso i nomi scelti in rete	ma.can.	5
SPORT E DOPING	Gazzetta dello Sport	27	Inchiesta di Torino Due cicloamatori squalificati 20 anni	...	6
SPORT E DOPING	Gazzetta dello Sport	30	Clamoroso: Sun Yang positivo e graziato	s.a.	7
SPORT E SALUTE	Repubblica	42	Sport, ecco i test per scegliere bene	Ficocelli Sara	8
SPORT E SALUTE	Repubblica	42	Si inizia a 4-6 anni ma l'importante è il divertimento	Simoniello Tina	11
SPORT ALL' ESTERO	Corriere della Sera	29	La crociata contro lo sport che la jihad non può vincere	Tottoli Roberto	12
PESI	Corriere dello Sport	25	Scarantino oro europeo juniores	...	13

TUTTONOTIZIE

OLIMPIADI

Malagò su Roma 2024 «Pronti se il Cio cambia»

«Se le cose sono fatte bene le Olimpiadi aiutano un Paese, se sono fatte male sono da riportare nel capitolo delle voci sbagliate se non disastrose». Lo dice il presidente del Coni, Giovanni Malagò, al programma di Rai Due "2Next-economia e futuro" in onda stasera alle 23.15. «Ci candideremo? Aspettiamo l'assemblea Cio dell'8-9 dicembre. Se cambiano alcune regole di ingaggio nelle candidature e si può smettere di pensare a costruzioni faraoniche credo che Roma e tutta la vecchia Europa in generale abbia le sue carte da giocare».



PARLA MALAGÒ

**«Con Tavecchio tutto ok
Ius soli? Se sono bravi...»**

ROMA «Non ho mai detto che non volevo Carlo Tavecchio come presidente della Figc. Ho detto che le componenti della federazione dovevano esprimere un presidente. La verità è che da più parti c'era pressione per commissionare la Federcalcio e per non votare. I rapporti personali con lui sono buoni. Non c'è nessuna preclusione: ora deve attuare quello che c'è scritto sul suo programma». Lo ha detto il presidente del Coni, Giovanni Malagò, nel corso della registrazione della puntata del programma di Rai Due. «I tagli al calcio? E' una decisione presa da lontano con il Consiglio Nazionale dove si è detto che il calcio non doveva avere più una percentuale fissa ma rientrare nei parametri come le altre federazioni. Tavecchio ha minacciato di abbandonare il Coni dopo questa decisione? Mai personalmente. Lo ha minacciato qualcuno vicino a lui che è nel consiglio federale».



Giovanni Malagò, 55 anni

IUS SOLI

Infine una battuta sullo 'Ius Soli', vale a dire il diritto di cittadinanza ai figli degli immigrati nati in Italia, in ambito sportivo: «Ci sono molte nazioni con le quali ci confrontiamo che hanno un bacino di giocatori immigrati molto importante - ha concluso - io dico che dobbiamo privilegiare i nostri vivaisti, ma se ci sono stranieri validi ed in regola ben venga, ci mancherebbe che non possano giocare nelle nostre Nazionali».



TUTTONOTIZIE

CONI

Commissione contributi Tavecchio s'insedia

ROMA. (sds) Il presidente della Fgc, Carlo Tavecchio, si è insediato ieri alla Commissione istituita dal Coni per definire i contributi alle federazioni. Da ieri si tratta già della definizione dei parametri per l'assegnazione dei contributi 2016.



IN BREVE

DOPING

Malagò: in ansia per gli amatori

■ Il doping secondo il presidente Malagò: «Nel mondo degli amatori c'è un dilagare molto preoccupante. Indispensabile la collaborazione con i Nas».



OLIMPIADI

Rio, le mascotte Adesso i nomi scelti in rete

● (ma.can.) Il Brasile quest'anno ha già eletto presidente, governatori di stato, deputati, senatori e ora si appresta a scegliere pure le mascotte per l'Olimpiade estiva di Rio 2016. Si vota sul sito www.rio2016/mascotes/ e su Twitter @Rio2016 fino al 14 dicembre. I personaggi in realtà sono già noti, bisogna solo assegnare i nomi. Tre coppie inseparabili sono candidate rispettivamente a mascotte dei Giochi Olimpici e Paralimpici: Oba e Eba; Tiba Tuque ed Esquindim; Vinícius e Tom. I nomi delle prime due sono più goliardici mentre gli altri sono un omaggio a due leggende della musica brasiliana: Vinícius de Moraes e Tom Jobim. La mascotte olimpica richiama la diversità della fauna brasiliana: rappresenta l'agilità dei felini, la destrezza delle scimmie e la leggerezza dei volatili. Quella della Paralimpiade, invece, ricorda la flora di un Paese che sta crescendo e superando ostacoli, spiega Beth Lula, direttrice marketing del Comitato Rio 2016.



DOPING

Inchiesta di Torino Due cicloamatori squalificati 20 anni

● Farmaci come l'Epo sottratti all'ospedale e rivenduti: un giro da 300 mila euro.

Dodici arresti nel 2011

«**P**er quanto riguarda il doping, nel mondo dei professionisti siamo messi abbastanza bene, anche se qualche mela marcia c'è stata. Nel mondo degli amatori so che invece c'è un dilagare molto preoccupante. È quindi indispensabile la collaborazione con i Nas e c'è anche il tema dell'educare la gente alla cultura sportiva. Questa è una mia grande battaglia». Le parole del presidente del Coni, Giovanni Malagò, hanno preceduto di poche ore la massiccia inflitta dal Tribunale nazionale antidoping del Coni a due cicloamatori torinesi, Marco Ceresa, 51 anni, e Angelo Papa, 29 anni: fermati per vent'anni, fino al 23 novembre 2034.

SQUALLIDO E' l'atto sportivo dell'inchiesta penale della Procura di Torino, guidata dal procuratore aggiunto Guariniello e dal pm Colace, che nel settembre 2011 smantellò un traf-

fico di doping nel mondo del culturismo e del ciclismo amatoriale. Arrestate 12 persone, tra cui il preparatore Posca, emessi 102 avvisi di garanzia, sequestrate 6mila fiale di sostanze illegali per un valore stimato di 300 mila euro. Al centro dell'inchiesta «Little Dog» c'erano la Miccoli Sport (una formazione amatoriale del Torinese), istruttori di palestre e infermieri. Le intercettazioni del Nas avevano fatto emergere un quadro squallido del «doping fai da te», con farmaci (come l'Epo) destinati ai pazienti oncologici dell'ospedale Mauriziano di Torino e rivenduti, da infermieri senza scrupoli, agli sportivi. «Portami la frutta», era l'ordine. I farmaci dopanti erano «scarpe», «banane» e «fruttini»: dall'ormone della crescita al nandrolone (anabolizzante) all'Epo, molti acquistati via internet in Cina, Grecia, Serbia, Polonia, Romania. I corridori si sottoponevano a cicli di eritropoietina, ognuno dei quali costava fino a 600 euro, ma c'era chi era disposto a spendere 3000 euro per trattamenti più frequenti. Dal punto di vista penale, i sei cicloamatori coinvolti hanno patteggiato un anno e mezzo di reclusione.



IL RIVALE DELL'AZZURRO

Clamoroso: Sun Yang positivo e graziato

● Il cinese ha già scontato 3 mesi per una sostanza diventata proibita a gennaio. Paltrinieri stupito: «Che strano»

Sun Yang nella polvere. Ma salvato, giustificato, riabilitato. Stavolta la Cina è sospesa tra l'imbarazzo di aver scoperto positivo il suo fenomeno del nuoto (imbattuto nei 1500, 4 medaglie ai Giochi di Londra ed una doppietta realizzata come Salnikov) e la necessità di non mandarlo all'inferno per sempre. Tre mesi di squalifica già scontati per la positività riscontrata alla trimetazidina, uno stimolante che serve per aumentare la riserva del flusso coronarico ed è stata aggiunta alla lista dei prodotti proibiti della Wada dal gennaio scorso. Perché lo rivela soltanto adesso la Chinada? Il mezzofondista è risultato positivo in un test del 17 maggio durante i campionati nazionali: Sun ha avuto la possibilità dell'esame del campione B e si è difeso in una udienza a luglio quando i dirigenti cinesi hanno deciso di squalificarlo per tre mesi. Il campione ha detto di aver utilizzato il farmaco per ragioni mediche e che lo utilizzava dal 2008, dunque da sempre.

LENTO IN COREA Scontata in gran silenzio la lieve sanzione, ha potuto partecipare e vincere ai Giochi di Incheon di settembre in Corea del Sud dove ha tentato di riprendersi la leadership mondiale nei 1500 non andando però oltre un 14'49"85 (lui che è primatista mondiale in 14'31"02) quarto in stagione e a 10 secondi dal crono europeo di Paltrinieri. «Forse era devastato da questo — commenta Gregorio — ci sono rimasto proprio male con questa notizia. Da Sun Yang, proprio non me

l'aspettavo. Che motivo aveva di doparsi uno che vinceva così facile ed era così forte? No, non mi è piaciuta questa notizia resa pubblica a cose fatte: non è bello, è tutto troppo strano anche se parliamo di Cina. Psicologicamente sarà distrutto? Non l'ho ancora affrontato, e non so se adesso sarò avvantaggiato: di sicuro dopo aver perso l'oro mondiale in vasca corta dal danese Glaesner, poi positivo, ora apprendo quest'altra storia. Sun Yang mi sembrava un ragazzo tranquillo e fortissimo, certo queste storia dell'arresto e delle punizioni probabilmente lo hanno destabilizzato. Ma ora s'è rovinato l'immagine: e quando succedono queste cose bisogna pagare. Non dico con la radiazione, però tutto dev'essere trasparente e chiaro. Non come in questo caso, certo bisogna capire se lo ha fatto volontariamente, e per questo gli darei una seconda chance: ma che torni pulito, e che si sappia e si dica tutto. Serve chiarezza, nel mezzofondo ci sono stati troppi casi in questi anni».

DIFESA Il cinese, al quale hanno tolto il titolo nazionale in occasione della positività comminato una multa di 816 dollari, s'è difeso così: «Sono stato testato innumerevoli volte nel corso di questi anni di allenamenti e competizioni e non ne ho mai fallito uno». Il cinese ha vinto l'oro olimpico con più di 8", ha stracciato il record di Hackett di 10". Ora è nella bufera. Una leggerezza pagata pochissimo, anzi nulla.

s.a.

RIPRODUZIONE RISERVATA



RSALUTE/

Attività fisica. Il "Passaporto" personalizzato per indirizzare ragazzi e bambini verso l'esercizio agonistico più appropriato. Le esperienze a Brescia e Torino. Esami e valutazione delle capacità e delle prestazioni

Sport, ecco i test per scegliere bene

Viene consegnato anche un libretto nutrizionale con le regole alimentari

SARA FICOCELLI

VERIFICARE attraverso una specifica batteria di test le capacità coordinative e le prestazioni del bambino così da evidenziarne predisposizioni, attitudini ed eventuali deficit motori in rapporto all'età: a questo serve il passaporto sportivo, un progetto integrato di RosaGAssociati e Marathon Sport Center dedicato ai piccoli che praticano sport.

«L'esperienza maturata in quest'ambito — spiega Gabriele Rosa, cardiologo e medico sportivo — ci ha permesso di mettere a punto test adatti a valutare le capacità motorie del bambino in età preadolescenziale. Purtroppo la scuola italiana ha sempre disdegnato l'attività fisico-sportiva. È l'anticovezzo culturale di chi non ha mai voluto attribuire importanza alla cura e all'educazione del corpo, come se questa togliesse qualcosa allo sviluppo dell'intelletto».

Attività fisica e pratica sportiva sono fondamentali per la crescita di bambini e adolescenti, e non soltanto perché favoriscono un armonico sviluppo organico e muscolare ma, soprattutto, per le conseguenze positive che generano a livello psichico e nel complesso dei rapporti tra giovani. Per questo è così importante che i genitori indirizzino i figli verso attività appropriate. «Naturalmente si deve dare ascolto ai loro desi-

deri — spiega Rosa — ma cercando di integrarli: ad esempio, unendo la pratica di uno sport di squadra a uno individuale, come pallacanestro e nuoto, atletica e pallavolo, e così via, perché l'educazione sportiva, specie negli anni della scuola elementare, deve essere multidisciplinare, così da migliorare le capacità coordinative».

Da anni il Marathon Sport Center di Brescia gestisce la valutazione, la preparazione atletica e gli aspetti nutrizionali di molte squadre giovanili di varie discipline sportive. Il pacchetto di test è stato applicato con successo finora su circa 10 mila bambini (2700 nell'anno scolastico 2013/2014) tra i 6 e i 12 anni: i maschi rappresentano il 59% del totale e gli "sportivi", ovvero coloro che fanno attività sportiva extra scolastica in modo continuativo e almeno due volte a settimana, pari al 70% della popolazione di questa fascia d'età. Il 20% dei bambini e delle bambine sono risultati in sovrappeso (mediante calcolo del BMI rapportato all'età), e più del 5% obesi.

Velocità, destrezza, resistenza, mobilità e forza sono le capacità motorie indagate. Nella fascia d'età 6-8 anni, le uniche differenze tra i due sessi sono risultate, per i maschi, maggiore resistenza e velocità (forse anche perché molti giocano a calcio o a basket), mentre la mobilità è simile. Nella fascia d'età 9-12 anni, le ragazze risultano più mobili rispetto ai ragazzi, la forza dei ragazzi è maggiore e la resistenza ancora migliore. Ci sono invece poche differenze di velocità tra i due sessi.

Ma come si svolge la giornata dei test? «Si comincia — continua Rosa — con la suddivisione in gruppi omogenei in

relazione al sesso e all'età. Poi si eseguono i test relativi alle varie capacità motorie (coordinazione, flessibilità, velocità, forza dinamica, resistenza alla velocità). La batteria dura circa un'ora, vengono testati 20-30 soggetti a volta, in una mattina riusciamo quindi a valutare un centinaio di soggetti». Poi si analizzano i risultati con uno specifico software e i dati riportati sulle schede individuali consegnati poi al docente di riferimento. «Ciascun bambino riceve, alla fine, il "libretto nutrizionale" con le regole di sana alimentazione».

Il progetto "Passaporto sportivo" è sovvenzionato dal Comune di Brescia e dall'osservatorio nutrizionale Grana Padano, ed è gratuito per le scuole. E non è l'unica iniziativa del genere in Italia. «Facciamo da anni la stessa cosa, il "libretto medico-sportivo" grazie al sostegno dell'Assessorato allo Sport del Comune di Torino — spiega Gian Pasquale Ganzit, medico dello sport, direttore della Ricerca Scientifica presso Istituto di Medicina dello Sport FMSI di Torino — Conoscere le caratteristiche del bambini per indirizzarli verso lo sport più appropriato o, al contrario, compensare eventuali deficit, è utile e consigliabile. Il controllo nel tempo, ripetendo le stesse valutazioni, permette di capire gli effetti nel singolo individuo dell'attività motoria sull'efficienza fisica e sulla salute. Si tratta insomma di uno strumento che può essere utile in tutti gli sport, al fine di un corretto avviamento e del controllo di eventuali effetti, anche se spesso la scelta dell'attività deriva da esperienze dei genitori o per imitazione di amici o atleti famosi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il passaporto sportivo

Batteria di test utili a valutare le principali capacità motorie dei bambini in età preadolescenziale e l'idoneità allo sport. Ecco alcuni dei test del progetto dell'Istituto di Medicina dello Sport di Torino



1

VISITA MEDICA E TEST DI LABORATORIO
Utile a conoscere le condizioni generali di salute di chi pratica sport e di riscontrare eventuali casi di non idoneità a sport particolari

2

VALUTAZIONE DELL'EFFICIENZA CARDIOCIRCOLATORIA
Il test di Astrand misura il massimo consumo di ossigeno di un soggetto durante la corsa sul tapis roulant intervallata da incrementi di pendenza

3

PROVA DI ENDURANCE
Test di Cooper a 4 minuti: il bambino corre a velocità sostenuta cercando di coprire la massima distanza possibile

4

MUSCOLI ADDOMINALI
L'esame prevede l'esecuzione di un numero massimo di esercizi addominali durante 30 secondi

5

MOBILITÀ ARTICOLARE
Esercizi di flessione del tronco. Si misurano le distanze positive o negative per far contatto con il pavimento

6

DENSITOMETRIA OSSEA
È una tecnica diagnostica che, attraverso l'utilizzo di una bassissima dose di raggi X, permette di valutare la densità minerale delle ossa

7

PERCENTUALE DI TESSUTO MAGRO E ADIPOSO
Si ottiene misurando lo spessore delle pliche cutanee del braccio (pliche bicipitale e tricipitale), la schiena (plica sottoscapolare), la cintura (plica sovraillaca)



60 min

IL PASSAPORTO SPORTIVO DELLA MARATHON SPORT CENTER DI BRESCIA
 Dura circa un'ora. Valuta gratuitamente i bambini delle scuole

I TEST MOTORI
 • coordinazione
 • flessibilità
 • velocità
 • forza dinamica
 • resistenza alla velocità



IL FABBISOGNO GIORNALIERO

Le calorie variano a seconda di sesso, età, altezza, peso e attività fisica svolta
% dell'energia giornaliera

Il passaporto sportivo si impegna anche a trasmettere le regole di sana alimentazione



10-15% Proteine
 Metà di origine animale, metà vegetale

25-30% Lipidi
 Preferibilmente olio extravergine d'oliva

50-55% Carboidrati, 20% semplici, 80% complessi

6 anni
1633 Kcal



10 anni
2303 Kcal



13 anni
2783 Kcal



FONTE RIELABORAZIONE DATI RSALUTE / MARATHON SPORT CENTER/ISTITUTO DI MEDICINA DELLO SPORT FMSI DI TORINO

RSALUTE/

Sviluppo. Prima della scuola giochi che favoriscono la coordinazione, poi di squadra e infine quelli con attrezzi

Si inizia a 4-6 anni ma l'importante è il divertimento

TINA SIMONIELLO

SCENDEVI in cortile e trovavi sempre qualcuno per correre o giocare a pallone. Oggi invece l'attività motoria passa per palestre e società sportive con minore libertà e senso dell'avventura. Ma non è detto in salute perché, oggi, possiamo scegliere lo sport più adatto ai ragazzi: piccoli e grandi, smilzi o sovrappeso, e anche affetti da malattie croniche.

Nella scelta dello sport giusto, per tutti vale il principio di «avere obiettivi per loro raggiungibili — dice Attilio Turchetta, responsabile della medicina dello sport del Bambino Gesù di Roma — Forzando si rischiano delusione. E noia».

«Che il bambino si diverta è essenziale — conferma Alberto Cei, psicologo dello sport a Tor Vergata — Scelga lui il suo sport mentre i genitori verifichino, oltre la serietà della società, che i loro figli escano allegri dagli allenamenti».

Premesso ciò, a 4-6 anni l'attività adatta è quella «che favorisce la conoscenza del proprio corpo nello spazio — spiega Turchetta — Vanno bene nuoto, karate, danza, attività che prevedono corse, salti. Così i piccoli usano il corpo come strumento e sviluppano la coordinazione motoria». Intorno ai 7-8 anni è meglio uno sport di squadra. Turchetta: «È la fase dell'appartenenza: c'è la divisa, il gruppo, l'obiettivo comune e il sacrificarsi per raggiungerlo. E poi c'è che la vittoria è bella sempre, ma la sconfitta è meglio dividerla», quindi calcio, minivolley, minibasket. Il consiglio di Cei: «I bambini devono stare in gruppo: anche gli sport

individuali devono prevedere momenti comuni. Gli allenatori dovrebbero tenerlo presente». A 9-10 anni: «Si può passare a sport più raffinati che richiedono l'utilizzo di un attrezzo: scherma, tennis, tiro con l'arco, hockey», aggiunge Turchetta.

E i bambini sovrappeso o obesi? «L'attività fisica non deve sovraccaricare le articolazioni che, essendo in crescita e già sottoposte a un carico costante, con ulteriori sollecitazioni potrebbero subire danni», spiega il medico dello sport. Perfetti gli sport in acqua, il nuoto. Ma discipline come il basket vanno evitate? «Meglio limitarle, magari a un giorno solo a settimana, e fare altro con regolarità».

Per quanto riguarda i bambini con patologie croniche, «l'80% dei piccoli malati può fare attività motoria dopo accurata valutazione specialistica — dice Turchetta — In questo caso la scelta va tarata tenendo bene presenti due elementi: sicurezza e divertimento. Un bambino con pace-maker farà attività che non prevedono il contatto per evitare danni allo strumento come il tennis. In caso di asma meglio un'attività in ambienti non freddi». In sintesi: piccoli con sindrome metabolica, ipertesi, cardiopatici, oncologici, diabetici «possono fare sport e a buoni livelli». Una vittoria vera.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA VALUTAZIONE

Test su 10 mila allievi da 6 a 12 anni

20% eccesso di peso

Oltre il 5% obesi



LA CROCIATA CONTRO LO SPORT CHE LA JIHAD NON PUÒ VINCERE

L' attentato in Afghanistan contro gli spettatori di un torneo di pallavolo è l'ultimo di una lunga serie. Nel passato più o meno recente si è passati dalle minacce alle divise di atlete marocchine e algerine e dagli attentati degli Shabab somali durante i Mondiali di calcio, ai divieti iraniani alle donne di vedere squadre maschili.

Da anni in realtà l'islam più rigoroso, quello salafita ma non solo, attacca attività sportive e dibatte ad esempio della liceità del calcio, grande passione sportiva anche in terra d'islam.

Si scrivono fatwa e libri che denunciano il fastidio verso promiscuità tra uomini e donne sui campi di gioco e tra le folle di spettatori. E mostrano avversità per quelle divise da gioco, in taluni sport, che mostrano nudità considerate improprie.

Per queste condanne si rimanda, immancabilmente, alla condanna di Maometto verso certi giochi del suo tempo, ma che erano spesso giochi d'azzardo.

Lo sport e il calcio in particolare sembrano riuscire laddove altri prodotti dell'Occidente non hanno potuto.

Nulla sembra frenare la passione sportiva di molti Paesi islamici, anche nei suoi aspetti più discutibili, come quel tifo ultrà importato in Egitto dall'Italia che è stato attivo nelle lotte di piazza di questi ultimi anni. Più che nei costumi, nelle misure di veli e vestiti e nelle pratiche di ogni giorno, è infatti forse nello sport che si realizza l'effetto più dirompente dei processi di globalizzazione. Pratiche e passioni sportive sono infatti da decenni, dal Marocco innamorato del calcio al Pakistan campione di cricket, del tutto simili a quel che accade in Europa o America.

Musulmani tradizionalisti e jihadisti lo sanno bene e combattono con i loro mezzi una battaglia ben più difficile di tanti altri richiami e proclami contro l'Occidente. E il Mondiale di calcio in Qatar nei prossimi anni rischia di affossare definitivamente ogni loro «crociata» contro lo sport.

Roberto Tottoli

© RIPRODUZIONE RISERVATA



PESI

Scarantino oro europeo juniores

NICOSIA - Un oro e un bronzo per l'Italia agli Europei juniores di Cipro. Mirco Scarantino ha vinto con un totale di 240 kg tra i 56 kg, Michael Di Giusto terzo con 266 kg tra i 62 kg.

